

# EL CASO DE DORI Y DAVID

*Dori y David parecían el típico ejemplo de pareja feliz. Llevaban juntos veinticuatro años y tenían dos hijos de dieciocho y dieciséis, que no presentaban problemas especiales.*

*Gozaban de una buena situación económica, y aparentemente tenían muchos amigos y una vida social bastante intensa.*

*Desde el punto de vista físico, aunque Dori había experimentado un “bajón” después de una intervención quirúrgica, eran dos personas atractivas, que se conservaban bien.*

*A pesar de todo, David llevaba varios meses preocupado ante las continuas quejas de Dori, pues ella se encontraba en medio de una crisis muy profunda, y no paraba de manifestarle su insatisfacción y su convencimiento de que él tenía la culpa, pues desde hacía tiempo no se sentía querida.*

David, en realidad, venía para que le orientásemos sobre cómo debía tratar a Dori, **y para pedirnos que intentásemos ayudar a su mujer.**

David, a petición nuestra, le había comentado a Dori que nos gustaría verla, pero ella le había dicho **que no se encontraba con ánimos para venir y contar lo que le pasaba**, que en realidad ya se lo había dicho a él mil veces, que le resultaba muy doloroso volverlo a exponer, que nos lo transmitiese David, si es que se había enterado de algo; **que ya vendría luego, cuando empezara a ver los primeros efectos.**

**En estas circunstancias**, siempre que nos resulta posible, **intentamos no forzar al miembro de la pareja que no quiere acudir a consulta.** Además, cuando alguien está en esa crisis emocional, normalmente **la persona que vive a su lado se encuentra perdida, y necesita también ayuda y orientación de forma inmediata.**

Afortunadamente, **David era animoso, sensible, enamorado de su mujer, con muchas ganas de poder ayudar**, de mejorar y superarse día a día. Para David su familia era lo más importante, y **le generaba mucha infelicidad ver a Dori en esas circunstancias**, y contemplar como él, lejos de ayudarle a mejorar su estado de ánimo, **parecía actuar de una forma especialmente torpe**, que crispaba aún más a su pareja.

A su manera, lo había intentando, **pero se encontraba en un callejón sin salida.**

**Los primeros años de la pareja habían sido muy duros**; a los dos años de casarse habían decidido montar una empresa y **ambos habían trabajado de forma incansable**; **solo cuando la situación económica fue más estable se permitieron tener hijos.**

Dori siguió en la empresa hasta hace seis años, en que **tuvo diversos problemas de salud**, que terminaron con **una intervención quirúrgica importante**.

**A raíz de la operación, se sintió muy mermada física y anímicamente**, y ambos, de común acuerdo, **decidieron que era el momento de concederse un merecido descanso**. Por otra parte, la empresa había alcanzado una economía muy saneada, y podían cubrir el puesto de Dori sin problemas.

Al principio, Dori se volcó en los niños y en su recuperación física y emocional, **y parecía que poco a poco iba saliendo del bache, pero su carácter empezó a cambiar**: su paciencia cada vez era menor, **su humor se había hecho más agrio, su insatisfacción crecía por momentos**, no lograba descansar bien por la noche desde hacía años..., **y la convivencia fue deteriorándose, primero, con los niños, y después, con David**.

Actualmente, la relación con los chicos había mejorado, **pero sus insatisfacciones seguían presentes y todas parecían tener un único destinatario: David**.

*Estaba claro que había que intervenir: dos personas estaban sufriendo y su relación de pareja empeoraba día a día.*

**El análisis riguroso que efectuamos** sobre los principales hechos acontecidos en los últimos años **nos permitió situar bastante bien el origen y la causa de la transformación que Dori había experimentado**. Uno de nuestros primeros objetivos fue informar a David, de forma pormenorizada, de **las consecuencias que, tanto desde el punto de vista físico como anímico, había producido en Dori la menopausia precoz que había sufrido**.

Con el problema “bien situado”, **David empezó a rellenar un Registro de Conducta [...]**. **Los datos no podían ser más elocuentes; Dori sufría una crisis profunda en su estado de ánimo**; no llegaba a ser una depresión como tal, pero el sentimiento de tristeza e insatisfacción era tan permanente **que había terminado por dejar huella** en una persona con la fuerza y la voluntad de Dori.

**Ella se había esforzado al máximo para que su estado anímico no repercutiera en la relación con sus hijos, y lo estaba consiguiendo, pero** como por algún sitio tenía que romperse esa cuerda tan floja, **David se había erigido en el centro y en el origen de todas sus desgracias e insatisfacciones**. Literalmente, parecía que no le pudiese ni ver; saltaba a las primeras de cambio, le recriminaba por lo que hacía, por lo que dejaba de hacer y **difícilmente pasaba un día sin que tuvieran una discusión fuerte**.

David intentaba que ella viera lo injusto de su postura, **pero con sus argumentos solo conseguía irritarla cada vez más**. Dori reaccionaba encerrándose en sí misma y **dirigiéndole todos sus reproches [...]**.

Nos costó que David comprendiera que Dori estaba tan mal que **no podía llegar a ella a través del razonamiento, sino por medio de la emoción**.

*Cuando alguien está hundido hasta ese punto, solo podemos ayudarle situándonos a su mismo nivel; no intentemos que utilicen la lógica y el razonamiento objetivo, porque en esos momentos les resulta imposible; es un esfuerzo sobrehumano para ellos. Necesitan nuestro apoyo, nuestro calor y nuestra comprensión, y en ello debemos volcarnos.*

**David, por fin, aprendió:**

1. **A distinguir** que cuando Dori le decía que no se sentía querida, **en realidad lo que le estaba diciendo es que no podía más, que no era feliz, que se sentía insatisfecha, aburrida**

**y desesperada**, que estaba agotada de no dormir por las noches, que se pasaba el día abanicándose y abrigándose, **pues pasaba de los sudores más incómodos a la sensación de frío más penetrante; que quería ser la mujer alegre, optimista y vital que siempre había sido.** Le costó mucho, pues **él cometía el típico error de analizar literalmente sus palabras;** no era capaz de ver el auténtico mensaje de Dori, se quedaba en que ella le decía que no se sentía querida, **y se empeñaba en que le explicase cómo podía ser tan injusta y decir que no la quería, cuando él se pasaba la vida pendiente de ella.**

2. **A escuchar**, a respetar sus estados de ánimo, a no rebatir cada palabra que Dori pronunciaba, **a prestar atención a su comunicación no verbal** (a sus gestos de desolación, a sus movimientos sin fuerzas, a su cara y sus ojos marcados por la tristeza y la desesperanza)... [...]
3. **Que Dori necesitaba cercanía**, cercanía anímica, necesitaba **cariño, afecto y ternura.**
4. **Que el afecto anida en los sentimientos profundos** y se manifiesta en los movimientos lentos, suaves, pacientes, **llenos de calor y sensibilidad.**
5. Que cuando una persona luchadora **se queja a su pareja, no lo hace para regañarla**, lo hace **para intentar salvar lo que siente que está en peligro de naufragar.**
6. **A amar de la forma que Dori necesitaba sentirse amada.**

*En realidad, ella le había dado muchas señales, pero David se había quedado en la literalidad de las palabras, no en la profundidad de los mensajes.*

Por su parte, **pasado el primer mes, Dori vino a consulta, y su contribución fue vital.**

Una vez que ella se dio cuenta de que David **no era el culpable** de su malestar ni de su insatisfacción, **comprendió que no terminaría de recuperarse por completo si no asumía el control de sus propios pensamientos;** de esos pensamientos negativos que la acompañaban durante los últimos años, y que continuamente **le provocaban contratiempos, emociones dolorosas, desconsuelo e insatisfacción.**

**También Dori aprendió:**

1. Que, en última instancia, **cada uno es responsable de su estado emocional.**
2. Que, a pesar de las circunstancias adversas, **podemos encontrarnos razonablemente bien con nosotros mismos, si conseguimos controlar nuestros pensamientos;** si aceptamos que hay cosas que podemos hacer y otras que humanamente se nos escapan.
3. **Que nunca nos sentiremos no queridos si,** por encima de todo, **seguimos queriéndonos a nosotros mismos.**
4. Que podemos estar fastidiados físicamente, pero que **con esfuerzo y con decisión, podemos conservar nuestra salud psíquica.**
5. **A no pasar factura y a concentrar todas sus energías en salir adelante** y conseguir sus objetivos.
6. **Que la queja, cuando es permanente, se convierte en nuestro peor enemigo,** pues, lejos de ayudarnos a conseguir nuestros objetivos, **nos aleja tanto de ellos como de las personas que nos rodean.**
7. **Que el trabajo,** cuando te gusta lo que haces y el horario no te roba la vida, **es un buen compañero, que te ayuda a salir de tus problemas, que te facilita el contacto y la relación con otras personas,** que te proporciona una independencia y una autonomía que siempre son positivas
8. Por último, **a darse cuenta de que no podía pedir a los hombres,** aunque el hombre fuera su marido, **que pensarán, reflexionarán y sintieran como mujeres.**

**Una de las decisiones que Dori tomó fue volver al trabajo.** Afortunadamente, en su caso podía permitirse una jornada reducida, y así lo hizo.

**Volvió al trabajo no para llenar vacíos,** que ella sabía que debería cubrir de otra forma, **sino para sentirse de nuevo satisfecha con lo que hacía, porque sabía hacerlo bien.**

Necesitaba sentir que **el tiempo era finito para volver a valorarlo.** Precisaba volver a experimentar que **la relación con las personas es una forma de seguir creciendo cada día** y de alimentar nuestra experiencia.

**Consiguió, por último, recuperar la tranquilidad y la paz que nos da el saber que tenemos autonomía económica...**

Dori y David recuperaron la confianza el uno en el otro, **pero recuperaron algo más importante: la comprensión, el respeto mutuo y la valoración personal.**